



Laua taga jäävad pingesse õlavöötme lihased.



Ka turi vajab pika istumise järel leevendust.



Käe venitus on üks lihtsaimaid, kuid vajalikke võtteid.

spetsiaalselt probleemsete ja hüperaktiivsete laste ohjamiseks. Ja see on andnud häid tulemusi. Ka töökollektiivides muutuvad inimesed selle tegevuse mõjul lähedasemaks. Kollektiivi hea sisekliima mõjutab omakorda iga selle liikme tervist, sest on täheldatud, et kollektiivis, kus valitsevad sisepinged, põevad inimesed väga sageli nn hooajahaigusi.”

Kas Eestis samuti juba häid kogemusi ette näidata-juustustada on?

“Mõni aeg tagasi käisime Politseiametis massaaži õpetamas. Muutus oli silmaga näha. Alguses, kui pidasin teoreetilist loengut, seisid kõrged ülemused tähtsalt omaette. Nii nende ilme kui kehahoiak ütles: olen suur ja tähtis inimene.

Aga kui asusime praktilise õppuse juurde, olid äkki kõik, olenemata auastmest, võrdsed ning nautisid teisele head tege mist. Mina olen täiesti veendunud, et osata teha töökohal kiirmassaaži peaks olema inimese elementaarne oskus.”

Kui pikk see töökohal tehtav massaaž on?

“Piisab kümnest kuni kahekümnest minutist – olenevalt sellest, kui pinges inimese lihased on. Ning seda tuleks teha ajal, mil vaimse töövõime langus on kõige märgatavam. Miks mitte pärast sööki, kui juba toidu seedimine tekitab lisaurisuse. Pealegi on *on-site*’i massaaži- toolil kõht vaba, sellel toolil saab massaaži teha ka rasedatele.”

Kas teie olete igasuguste elektriliste massaaživahendite pakkujatega opositsioonis?

“Osa massaaživahendeid on elektrilised, osa mehaanilised. Pigem soovitan viimaseid, kuigi ei välista ka elektrilisi. Aga miks mitte varustada firma puhkenurk ühe massaažitooliga? Kõik see, mis suudab inimese füsioloogilisi protsesse ergutada ja tema töövõimet tõsta, on suurepärane.

Üks liik lihaseid ergutavaid vahendeid kuulub *fitnessi* ehk pigem kehakujundamise valdkonda. Kui need teid õnnelikumaks ja saledamaks teevad, siis võite ka neid kasutada. Ainult süda peab terve olema! Ja luude-liigeste kokkulappimiseks ei tohiks olla kasutatud mingeid naeluklambreid – inimene peab olema füüsiliselt terve. Töökohal tehtaval massaažil pole aga ühtegi vastunäidustust.”

Kui kolleegi kohe üldse ei taha endale ligi lasta, kas siis ise saaks end aidata?

“Tehke sirutusi ja venitusharjutusi – enesetunne ja töövõime paranevad kindlasti.”

KAJA PRÜGI

NOVEMBRIKUU LÕPUNI KÕIGIS Eesti Optiku kauplustes

VALIK PRILLIRAAME

PÄIKESEPRILLID

-50%

-40%

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul.



WWW.OPTIKA.EE